

パック クッキング レシピ

パッククッキングは
災害時の在宅（自宅）避難に
便利な調理方法です。

パッククッキングとは
高密度ポリエチレン（耐熱温
度：90～120℃）の袋に食材を
入れ、袋のまま、鍋で湯せんす
る調理方法です。



備えておくもの

- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットガスボンベ
（1本あたりの使用可能時間の目安：強火で1時間程度）
- ☐ 鍋
- ☐ 水
- ☐ 高密度ポリエチレン製（耐熱温度：90～120℃）の袋
- ☐ 備蓄食材



パッククッキング をするメリット



- ・ 自宅にある食材を使える

- ・ 水道が使えない状況などに、水を節約して料理ができる

- ・ 加熱に使った湯が汚れないため、再利用ができる

- ・ ポリ袋に入れたまま食器に載せれば、食器が汚れない

パッククッキングを始める前の注意点

- ・ポリエチレン製の袋は、高密度ポリエチレン（耐熱温度：90～120℃）と書かれている袋、または湯せん対応の記載がある袋を用意すること（以下、ポリ袋）

表示例

- ・ポリ袋の形状は、厚さ0.01ミリメートル、無地、マチがないものを用意すること（マチがあると空気が入りやすくなります）



- ・ポリ袋に入れる量は、1～2人分を目安にすること

- ・鍋の大きさは、入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を用意すること

- ・ポリ袋が鍋底に直接つくと破れやすいので、クッキングペーパーや布巾、耐熱の皿やザル等を鍋底に敷くこと

- ・材料を入れた後は、空気をよく抜き、ポリ袋の上の方でしっかり結ぶようにすること
空気の抜き方：ボウルにポリ袋が浸かるくらい水を注ぎ、材料が入った状態のポリ袋を水につける。
水圧でポリ袋の中から空気が抜けて、真空に近い状態になる。使用した水はそのまま加熱用に使用可能。



1. ごはん（1人分） 2. おかゆ（全粥）



1. ごはん（1人分）

材料名	分量
無洗米（洗った米）	1/2 合（75 g）
水	1/2 カップ（100 ml）

加熱時間：沸騰してから20分

作り方

1. ポリ袋に材料をいれ、ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
2. 1を30分ほど吸水させる。
3. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら1を入れ、20分ほど加熱する。
4. 火を止め、15分ほど蒸らす。

2. お粥（全粥）（1人分）

材料名	分量
無洗米（洗った米）	1/4 合（40 g）
水	1 カップ（200 ml）



3. ツナとひじきの炊き込みごはん（2人分）

材料名	分量
無洗米（洗った米）	1 合（1 5 0 g）
水	1 カップ（2 0 0 ml）
ツナ缶（ノンオイル）	1 缶（7 0 g）
ひじき（乾燥）	大さじ 1
しょう油	大さじ 1 弱（1 5 g）



加熱時間：沸騰してから30分

作り方

1. ポリ袋に米と水を入れて、30分ほど吸水させる。
2. 1にその他の材料を入れ、味が均一になるように混ぜ合わせる。
3. ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
4. 鍋に湯をわかし、沸騰したら3を入れ、30分ほど加熱する。

ポイント：

ノンオイルのものでなくても作れるが、
その場合は、汁気（オイル）の調整を行う

1. さば缶のトマト煮込み（2人分）



材料名	分量
さば味噌煮缶	1 缶（180 g）
トマト水煮缶	1 缶（400 g）
玉ねぎ	中 1 個（200 g）
ミックスビーンズ缶	1 缶（110 g）

加熱時間：沸騰してから20分

作り方

1. 玉ねぎはたて半分に切り、薄切りにする。
2. ポリ袋に全材料をいれ、全体に軽くもみ混ぜる。
3. ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
4. 鍋に湯をわかし、沸騰したら3を入れ、20分ほど加熱する。

ポイント：

- ・さばの味噌煮缶を使用すると調味料を加えなくても美味しくできる
- ・さば水煮缶を使う場合は、お好みでしょう油小さじ1程度加えると良い
さば水煮缶は食塩で味付けされており、塩分が含まれているので注意すること



2. 親子丼（ごはんと組み合わせる） （2人分）

材料名	分量
焼き鳥缶	1 缶（70 g）
玉ねぎ	中 1/2 個（100 g）
卵	2 個
しょう油	小さじ 1（6 g）

加熱時間：沸騰してから 20 分

作り方

1. 玉ねぎはたて半分に切り、薄切りにする。
2. ポリ袋にたれ（汁）も含めた全材料を入れ、全体をもみ混ぜる。
3. ポリ袋の空気を抜きながら、口を結ぶ。
4. 鍋に湯をわかし、沸騰したら 3 を入れ、20 分ほど加熱する。

ポイント：
焼き鳥缶を使うことで味がしっかり決まる



1. 切干大根と人参のごま煮（2人分）

材料名	分量
切干大根	10g（水で戻すと5～6倍になります。）
水（切干大根用）	1カップ（200ml）
人参	1/4本（50g）
白ごま	大さじ1（6g）
砂糖	大さじ1（9g）
しょう油	大さじ1/2（9g）
ごま油	小さじ1（4g）

加熱時間：沸騰してから20分

作り方

1. 切干大根はキッチン用ハサミで食べやすい長さに切る。
2. 切干大根はポリ袋に入れ、水1カップに10分ほど浸して戻す。
3. ポリ袋に2が入った状態のまま、水気を絞り不要な水分を捨てる。
4. 人参は千切りにする。
5. 3に4と他の材料（調味料）を全て入れ、ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
6. 鍋に湯をわかし、沸騰したら5を入れ、20分ほど加熱する。

ポイント：

- ・切干大根は水に戻すと5～6倍に増える
- ・固いものが食べにくい方は水を多めにして戻し、5で水を少し入れて柔らかく煮ると食べやすい





2. かぼちゃとツナの煮物（2人分）

材料名	分量
かぼちゃ	100g
ツナ缶（ノンオイル）	1缶（70g）
麺つゆ	大さじ1（18g）

加熱時間：沸騰してから20分

作り方

1. ポリ袋に全ての材料を入れ、ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
2. 鍋に湯をわかし、沸騰したら1を入れ、20分ほど加熱する。

ポイント：

ノンオイルのものでも作れるが、その場合は汁気（オイル）の調整をする

